第一图书网, tushu007.com

<<淡定>>

图书基本信息

书名：<<淡定>>

13位ISBN编号：9787512705364

10位ISBN编号：7512705360

出版时间：2013-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：普洱

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

当你活不明白时，人生就如同一出闹剧。
当然，闹剧与悲剧的结尾往往殊途同归。
在这个过程中，你浑浑噩噩却也忙忙碌碌，然而香风细雨固然美妙，却抵挡不住城外凛冽寒风的强劲来袭。
于是，不禁扪心自问：到底怎样活着，才算是有价值、有意义地活着呢？
　生命，其实并不需要太多的形容与修饰，只简单的“活着”两个字便已隐隐地透着沧桑，说尽风凉了。
柏拉图说过：“生活从不简单容易，即使生活在顺境中，你也会遇到需要克服的困难。
”人生不会总是那么圆满，谁都不可能在四季里一直享受春天的温暖与明媚。
浮华与名利终将散去，我们能做的就是及早地舍弃虚幻与浮躁，尽量保持一颗淡泊宁静的心。
　什么是活得明白？
活得明白就是好好活着，就是要过得一天比一天精彩，认真地去面对生活，不让俗世的欲望搅扰了自己的心灵，也不让虚浮名利成为快乐的羁绊。
走出烦恼，倾听生命的声音；放飞心灵，感悟人生的真谛；抛开浮躁，放下负累的包袱。
如此你便会发现，人生其实可以如此美好，人生便也越活越明白。
　生活就像魔术，看似变化万千，其实并非无中生有。
一切在预料之外，却又在情理之中，所有的事情都发生得有其必然性。
活不明白的人，往往一生糊里糊涂、错误不断，待回首之时翻然醒悟，却发现木已成舟，再做任何努力都于事无补。
而活得明白的人，往往通晓世事却“装疯卖傻”，积极进取却藏巧于拙，故大业有成却能独善其身、荣辱不惊、淡泊明志。
　而这正是一本教你怎样活得明白的书，让你在感动中领悟人生真谛的圣经。
作者用了最简单的文字阐述了最高深的佛理与禅学，让浮躁不堪的我们，对于人生有了一番新的理解与感悟，也多了份淡定与从容。
　全书从十五个角度来叙述我们所身处的境遇以及面对生活中的问题应以怎样的心态来应对。
其中，以佛家基本思想“放下”“舍得”“淡定”为中心，贯穿文章脉络。
同时，最为可贵之处就是文中毫不粉饰地道出了人性所有的黯淡与明亮，一针见血地指出所有人心中的贪念与私心，可以说，作者的洞察力足以穿透人性最坚固的围墙。
作者站在灵魂的高度审视自己与外界，将多年来对尘世间的观察凝聚于笔端，并把其中最深刻的情感酿成了人生的醇酒，将当下人们心中普遍存在的浮躁化为壶底的沉渣，再经过思想的炉火熬制之后，终于漫溢出浓浓的茶香。
　时间走得太快，今天转眼成为过往，人们实在没有太多时间去思考人生。
然而，整个人生值得留念的，不应该只有盲目的追逐。
除了奋斗与拼搏，我们还应该静下心来，倾听一下心灵的声音，不管生活如何辗转疲惫，我们都要对人生有一个清醒积极的认识，活得明明白白，无愧于自己，无愧于生命。
　普洱　2012年10月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《淡定:每天5分钟学点人生哲学》从十五个角度来叙述我们所身处的境遇以及面对生活中的问题应以怎样的心态来应对。
其中，以佛家基本思想“放下”“舍得”“淡定”为中心，贯穿文章脉络。
同时，最为可贵之处就是文中毫不粉饰地道出了人性所有的黯淡与明亮，一针见血地指出所有人心中的贪念与私心，可以说，作者的洞察力足以穿透人性最坚固的围墙。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

普洱，思想敏锐，文风细腻、感性，对心理学、禅学有着深入的研究和理解，先后担任多家报刊的专栏作家。
著有畅销书《淡定，不浮躁的活法》《不生气》《舍得》等，深受读者喜爱。

书籍目录

第一章 不是这世界太喧嚣，是你的心太吵 淡定前行，花香满径／2 境由心生，知者不惑／5 学会沉淀，让生活由浊变清／7 幸福只是一句流言，可以信，但别坚信／10 告别迷惘，开启智慧人生／12 第二章 心若找不到方向，到哪儿都是流浪 信念，活下去的理由／16 没有希望，心在何处安放／18 没有目标，生命怎样延续／21 疲惫来自心灵的脆弱，而非征程的未知／23 规划，让你的人生不再漂泊／25 第三章 欲望越来越多，拥有就越来越少 贪心不足蛇吞象／30 欲望，心灵深处的痒与痛／32 富贵如浮云，贪字变成贫／35 修剪不必要的欲望，为生活做减法／37 每个人都有自己的沃土／40 完美本身就是另一种不完美／42 第四章 看淡功名利禄，什么都是浮云 没有什么天生属于你／46 生命不能承受之重／48 没有什么比生命更重要／51 人生不过百年，且行且珍惜／55 淡泊名利乃人间之仙境／58 第五章 欲速则不达，罗马不是一天建成的 成功，要耐得住寂寞／62 急功近利，必有所失／64 “ 高成 ” 要从 ” 低就 ” 开始／67 欲速则不达，见小利，则大事不成／69 走正走稳，才能到达成功的彼岸／72 第六章 活在自己心里，而不是别人眼里 演绎本色人生／76 别让他人的评论左右你／78 海为自己蓝，人为自己活／81 放开手脚，做你喜欢做的事／83 不要被别人的掌声蒙蔽双眼／87 第七章 生活不缺少快乐，缺少的是发现 心向太阳，生命里就有阳光／92 顺其自然，让心境悠然自在／95 快乐不在别处，就在你的心里／98 活着就要快乐／100 痛苦是因为追求了错误的东西／103 第八章 在人间已是巅，何苦要上青天 知足，则幸福常存／108 金无足赤，人无完人／110 懂得欣赏生命中的遗憾／113 世上无完美，再寻找也是徒劳／114 缺憾中也能收获圆满／117 第九章 得到了未必是福，失去了未必是祸 塞翁失马，焉知非福／122 摊开掌心，你将拥有全世界／124 失去月亮没关系，你还有群星／127 不舍一株菊香，哪得一村菊香／130 吃亏也能占便宜／132 第十章 天塌下来当被盖，保持一颗淡定心 不过是从头再来／138 我命在我不在天／141 褪去浮躁，坦然生活／143 淡定的三种境界：忍、持、悟／146 宠辱不惊，去留无意／149 得失常在，开心难求／152 …… 第十一章 给不了就放手，得不到就转头 第十二章 给别人一分包容，给自己十分从容 第十三章 庆幸每次跌倒，感激每个对手 第十四章 解开心的绑绳，还自己一方净土 第十五章 在最好的时间，看最美的风景

章节摘录

版权页： 没有什么天生属于你 名利乃生不带来，死不带去。
漫步在人生漫长的旅途中，要明白一个道理：人世间没有什么天生属于你一一切名利皆为浮云。
“ 闲看庭前花开花落，淡望天外云卷云舒 ”，人世间本就没有什么天生属于我们，又何必在乎一切得失常在？
又何必因为名利斤斤计较，生活在尔虞我诈中呢？
曾经有一首诗淋漓尽致地将禅者的意境和禅者的风采表现得一览无余，实在让人回味无穷。
这首诗的原文是这样的：“ 干峰顶上一间屋，老僧半间云半间。
昨夜云随风雨去，到头不似老僧闲。
”这是一种人生的境界，看淡人世间一切的名利，抛却所有的杂念，只为求得一丝闲。
然而，世人却常常迷失方向，找不到真正的自我，终日生活在苦闷中。
造成这一现象的原因非常简单，人们不懂得放下，放下那些本不属于自己的东西，也不懂得释然，释放那些老死不能带走的名利。
由此一来，幸福便会退避三舍，远离这些迷茫的人们。
一位著名的企业家事业如日中天，按理来讲，他应该是最快乐的。
然而，企业家却终日不得快乐，生活在痛苦中。
即使是好朋友问他为何如此不快乐，他也不愿将心中的不快讲出。
终于有一天，企业家实在按捺不住心中的痛苦，便千方百计地找到了20年前曾经帮助过自己的智者。
“ 大师，很感谢你曾经的指点，现如今我已经有了很大的事业，但是我却再次陷入了苦恼中。
我的事业蒸蒸日上，我很欣慰，但是，一想到我膝下无子，无人继承我偌大的事业，我便会心如刀绞。
”企业家的脸上流露出痛苦的表情。
智者听了企业家的话，笑了笑：“ 每个人来到这个世界，都是一丝不挂，之所以努力奋斗只为了体会生命的美好，获得应有的幸福。
即使你死去了，一切名利也不会随你而去，既然你当初选择了来到世界，将生命交给这个世界，那何不将这些名利也交给人世间呢? ”企业家似乎还有些不解，智者接着说：“ 人若真正做到不以物喜，不以己悲，那便可以潇洒自如，获得快乐人生。
为名利所绊，为权势所诱惑，是无法真正快乐的。
要记住，没有什么东西天生就属于你，所以放手吧。
”听了智者的话，企业家恍然大悟，开心地离开了。
事后的第三天，人们就看到了一则新闻：一著名企业家将全部的资产捐给了慈善机构，帮助了无数可怜的人。

编辑推荐

《淡定:每天5分钟学点人生哲学》作者站在灵魂的高度审视自己与外界，将多年来对尘世间的观察凝聚于笔端，并把其中最深刻的情感酿成了人生的醇酒，将当下人们心中普遍存在的浮躁化为壶底的沉渣，再经过思想的炉火熬制之后，终于漫溢出浓浓的茶香。

第一图书网, tushu007.com

名人推荐

静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志。
非宁静无以致远。
——诸葛亮 宠辱若惊，贵大患若身。
——老子 菩提本无树，明镜亦非台。
本来无一物，何处惹尘埃。
——六祖惠能 谦退是保身第一法，安祥是处事第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。
——弘一法师

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com